

geluk

WAT ZIJN AANKNOPINGSPUNTEN OM ALS HUISARTS OVER GELUK TE PRATEN MET MIJN PATIËNT?

De nieuwe geluksdriehoek als kompas om
mentaal welbevinden bespreekbaar te maken.



VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**



Inhoud

Een richtinggevend kader: there's no health without mental health

- a. Wat is mentaal welbevinden?
- b. Doel en doelgroep

De geluksdriehoek als kompas: een beknopt overzicht

Het online platform www.geluksdriehoek.be

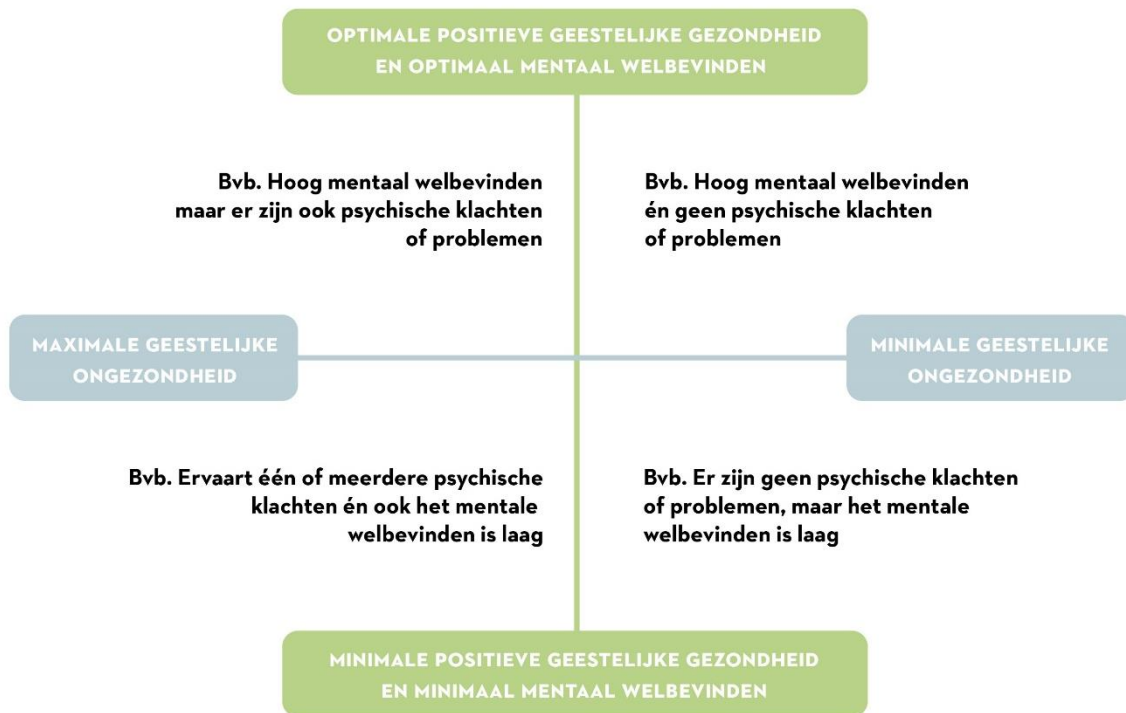
‘There’s no health
without mental health...’

Geestelijke gezondheid, mentaal welbevinden en geluk

TWEEVOUDIG CONTINUÛM MODEL

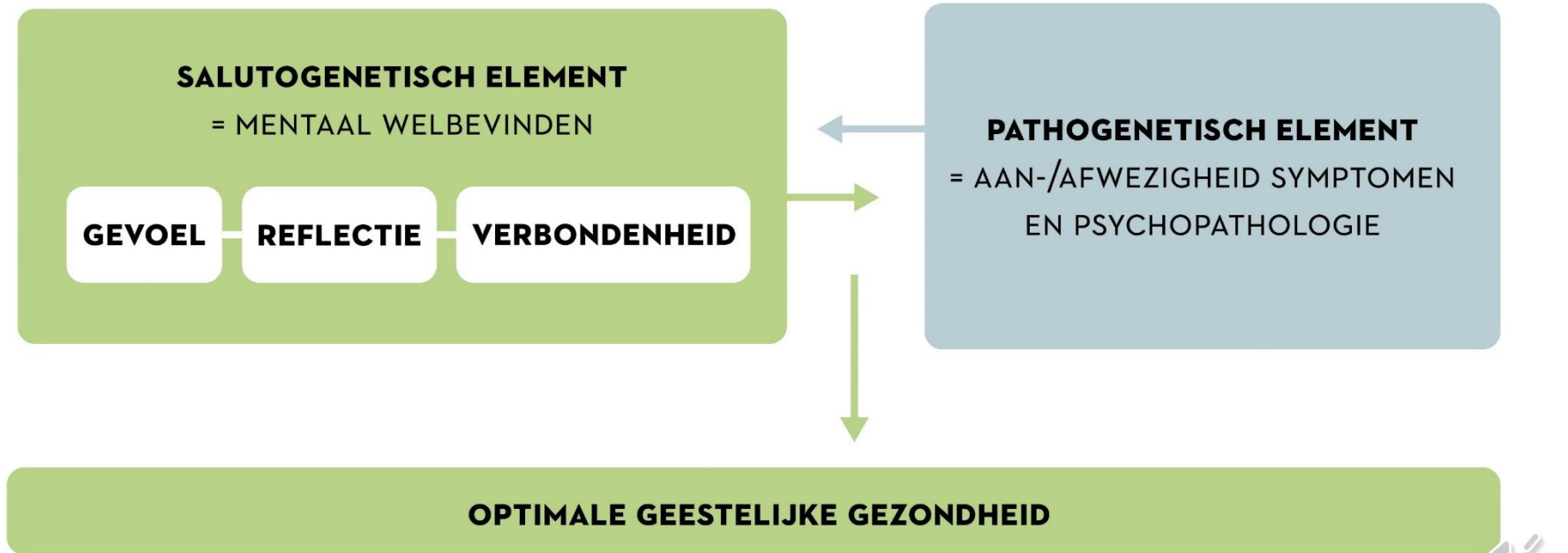
© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN, 2020

(OVERGENOMEN UIT SOTTICA ET AL., 2017; AANGEPAST VAN KEYES, 2005)



OPTIMALE GEESTELIJKE GEZONDHEID

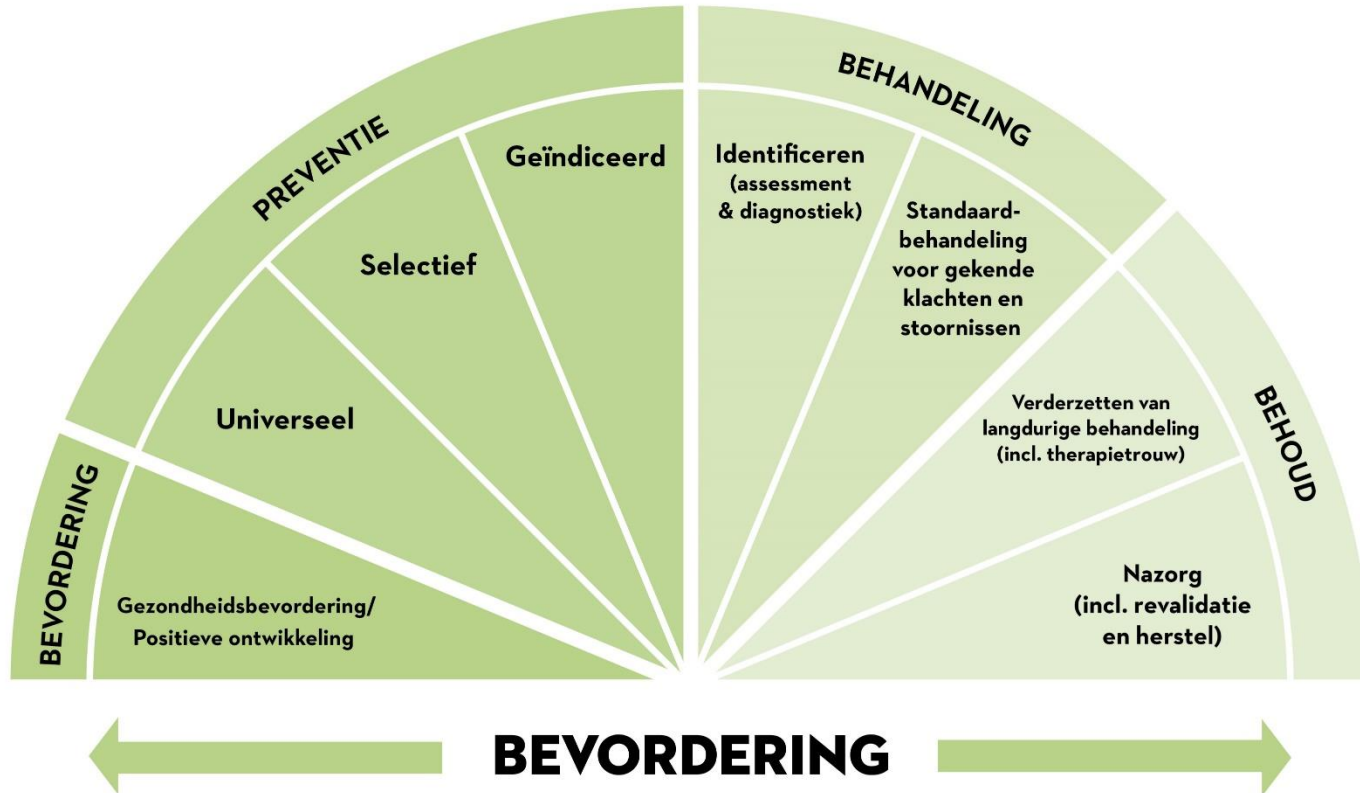
© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN, 2020



INTERVENTIESPECTRUM GEESTELIJKE GEZONDHEID

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN, 2020

(OVERGENOMEN VAN: NATIONAL RESEARCH COUNCIL AND INSTITUTE OF MEDICINE, 2009)



De nieuwe geluksdriehoek als kompas

GEZOND LEVEN



GEZOND LEVEN



De geluksdriehoek

2 uitgangspunten

1.

*Je 'gelukkig voelen' is iets
wat je voor een stuk zelf kunt beïnvloeden*

De geluksdriehoek

2 uitgangspunten

2.

Je hoeft niet altijd het perfecte geluk na te streven

De geluksdriehoek

Doel

- ▶ Mensen bewustmaken over mentaal welbevinden en hen motiveren om aan de slag te gaan

Doelgroep

- ▶ Algemene bevolking
- ▶ Vanaf 3 jaar
- ▶ Rekening houden met diversiteit
- ▶ Niet voor mensen in een situatie van extreem onwelbevinden



GELUKSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT
GEZOND LEVEN



GELUKSDRIEHOEK

WAT MAAKT JOU GELUKKIG?

Wetenschappelijk onderzoek leert ons steeds meer over geluk. Zo weten we dat de omstandigheden waarin je opgroeit en de omgeving waarin je leeft, jouw geluk mee bepalen. Daar kan je zelf dus weinig aan doen. In deze geluksdriehoek vind je de dingen terug die je wél zelf kan beïnvloeden.



Wil je zelf aan de slag met jouw geluk, of wil je werken aan je veerkracht? Op geluksdriehoek.be vind je praktische tips en oefeningen.

16/12/2020



VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

ZELF AAN DE SLAG? DEZE VRAGEN HELPEN JE OP WEG.



Wat vind je belangrijk in je leven?



Waar ben je trots op?



Wat wil je (nog) bereiken? Wat motiveert je?



Bij wie vind je steun?



Hoe betekenen jij iets voor anderen?



Waar ben je dankbaar voor?



Wat helpt je om je gedachten los te laten?



Ben je soms niet te streng voor jezelf?



Waar krijg je energie van?

PERFECT GELUK BESTAAT NIET.
SOMS BEN JE UIT BALANS EN DAT IS OK.

GELUKSDRIEHOEK

WAT MAAKT JOU GELUKKIG?

Wetenschappelijk onderzoek leert ons steeds meer over geluk. Zo weten we dat de omstandigheden waarin je opgroeit en de omgeving waarin je leeft, jouw geluk mee bepalen. Daar kan je zelf dus weinig aan doen. In deze geluksdriehoek vind je de dingen terug die je wél zelf kan beïnvloeden.

 Wil je zelf aan de slag met jouw geluk, of wil je werken aan je veerkracht? Op geluksdriehoek.be vind je praktische tips en oefeningen.

16/12/2020



ZELF AAN DE SLAG? DEZE VRAGEN HELPEN JE OP WEG.



Wat vind je belangrijk in je leven?



Waar ben je trots op?



Wat wil je (nog) bereiken? Wat motiveert je?



Bij wie vind je steun?



Hoe betekenen jij iets voor anderen?



Waar ben je dankbaar voor?



Wat helpt je om je gedachten los te laten?



Ben je soms niet te streng voor jezelf?



Waar krijg je energie van?

PERFECT GELUK BESTAAT NIET.
SOMS BEN JE UIT BALANS EN DAT IS OK.



gezondleven.be



Inleiding

GELUKSDRIEHOEK

WAT MAAKT JOU GELUKKIG?

Wetenschappelijk onderzoek leert ons steeds meer over geluk. Zo weten we dat de omstandigheden waarin je opgroeit en de omgeving waarin je leeft, jouw geluk mee bepalen. Daar kan je zelf dus weinig aan doen. In deze geluksdriehoek vind je de dingen terug die je wél zelf kan beïnvloeden.



Wil je zelf aan de slag met jouw geluk, of wil je werken aan je veerkracht? Op geluksdriehoek.be vind je praktische tips en oefeningen.

De geluksdriehoek

Wat maakt jou gelukkig?

Wetenschappelijk onderzoek leert ons steeds meer over geluk. Zo weten we dat de omstandigheden waarin je opgroeit en de omgeving waarin je leeft, jouw geluk mee bepalen. Daar kan je dus zelf weinig aan doen.

In deze geluksdriehoek vind je de dingen terug die je wél zelf kan beïnvloeden.

Wil je zelf aan de slag met jouw geluk, of wil je werken aan je veerkracht? Op geluksdriehoek.be vind je praktische tips en oefeningen.

De geluksdriehoek

Wat maakt jou gelukkig?

- ▶ Wetenschappelijk onderzoek
- ▶ Omstandigheden en omgeving
 - Woonplaats
 - Geld
 - Familie
 - ...
- ▶ De geluksdriehoek toont de dingen die je wél zelf kan beïnvloeden
- ▶ Op geluksdriehoek.be vind je praktische tips en oefeningen



Drie bouwblokken

VLAAMS INSTITUUT

**GEZOND
LEVEN**

**GEZOND
LEVEN**

3 BOUWBLOKKEN

JEZELF
KUNNEN ZIJN



GOED
OMRINGD ZIJN



JE GOED
VOELEN



- Zelfkennis: *wie ben ik? Waar ben ik trots op?*
- Keuzes maken: *Wat wil ik? Wat maakt mijn leven waardevol?*
- Positieve blik
- Omgaan met tegenslag
- Zelfaanvaarding

JEZELF KUNNEN ZIJN



- Positieve gevoelens
- Mild zijn
- Genieten
- Innerlijke rust en evenwicht
- Negatieve gevoelens toelaten en er mee leren omgaan

- Verbonden zijn met anderen
- Positieve relaties
- Er zijn voor anderen
- Steun krijgen van anderen

GOED OMRINGD ZIJN



JE GOED VOELEN



PERFECT GELUK BESTAAT NIET.
SOMS BEN JE UIT BALANS EN DAT IS OK.



ZELF AAN DE SLAG?
DEZE VRAGEN HELPEN JE OP WEG.



Wat vind je belangrijk in je leven?



Waar ben je trots op?



Wat wil je (nog) bereiken? Wat motiveert je?



Bij wie vind je steun?



Hoe betekenen jij iets voor anderen?



Waar ben je dankbaar voor?



Wat helpt je om je gedachten los te laten?



Ben je soms niet te streng voor jezelf?



Waar krijg je energie van?



De oranje bol

Omgaan met stress en tegenslagen

PERFECT GELUK BESTAAT NIET.
SOMS BEN JE UIT BALANS EN DAT IS OK.



- ▶ Emotie- en stressregulatie
- ▶ Flexibiliteit
- ▶ Omgaan met frustratie, falen en fouten maken



6. Materialen en methodieken

Drukwerk

- ▶ Affiche geluksdriehoek
- ▶ Affiche geluks-, voedings- en bewegingsdriehoek
- ▶ Folder
- ▶ Steekkaart voor professionals
- ▶ Kaartje

Digitaal

- ▶ Animatiefilmpje
- ▶ Achtergronddocumenten:
 - ▶ Onderbouwingstekst
 - ▶ De geluksdriehoek: hoe en waarom?
- ▶ E-learning voor professionals

het online platform

www.geluksdriehoek.be



De geluksdriehoek

In deze vreemde tijden bedreigt het virus ons niet enkel fysiek.

Het stelt ook onze mentale gezondheid zwaar op de proef

Op deze website geven we je tips, info en oefeningen die je kunnen helpen om goed voor jezelf te (blijven) zorgen.

In tijden van corona én daarbuiten.

Geluksdriehoek.be

Opgebouwd volgens thema's en levensmomenten

- **Vertel me meer over:**

- Veerkracht
- Geluk
- Verbondenheid
- Positiviteit
- Zelfvertrouwen
- Zingeving

- **Ik heb last van:**

- Piekeren
- Stress
- Eenzaamheid
- Angst
- Burn-out

- **Levensmomenten:**

- Ouderschap
- Werk verliezen
- Verlies

Thema's en levensmomenten

- ▶ Filmpje + interview met expert
- ▶ Zelf aan de slag
- ▶ Verhalen van BV's en *gewone* burgers
- ▶ Hulp of steun nodig?
- ▶ Heldere uitleg

Vervangt www.fitinjehoofd.be
(>> eind december offline)

Op zoek naar positiviteit

De ene dag loop je te mopperen over een vlek op je broek. De andere dag veeg je met een glimlach scherven van een gebroken glas op. De ene situatie valt gemakkelijker positief te bekijken dan de andere, maar het hangt er ook vanaf hoe je er zelf mee omgaat.

Hoewel positiviteit deels een eigenschap is die vastligt, kan iedereen leren om positiever te denken en een meer positieve levenshouding aan te nemen. Wanneer je positief in het leven staat, probeer je er het beste van te maken: ondanks de extra taken die je er deze week bij kreeg, heb je goede hoop en vertrouwen dat je die ene moeilijke opdracht voor het werk toch zal kunnen afwerken. Ook al kun je door corona niet al je vrienden in je tuin uitnodigen, toch ben je dankbaar voor het mooie weer van de afgelopen dagen en stuur je je vrienden een berichtje om hen te laten weten hoe belangrijk ze voor je zijn. Vandaag heb je geen tijd gehad om te spelen met je dochtertje, maar je gelooft dat het je morgen wel zal lukken...

Maar wat is positiviteit nu precies?

Welke voordelen heeft het om positiever te denken?

Hoe kan je positiever in het leven staan?

En wat zijn de voordelen van af en toe plaats te maken voor negatieve gevoelens?



Lees interview met experte Jessie Dezutter

Verhalen



Het geheim van positivo Francisco Schuster: "Ik geniet van de allerkleinste dingen"

We kennen Ketnet-ster Francisco Schuster als een sprankelende, optimistische persoonlijkheid. Zijn positiviteit werkt aanstekelijk. Hij vertelt over hoe hij het leven ziet en wat het allemaal zo mooi maakt.



Ona (31) en haar strijd tegen kanker: "Er was maar één optie: genezen!"

De dolgelukkige, altijd positieve Ona was net van huwelijksreis terug toen ze met dat 'grappige bolletje' in haar hals tóch naar de specialist trok. De diagnose was bikkelhard: lymfeklierkanker. Maar haar strijdlust was groter.



Bekende journalist onthult wat de meeste media negeren

Journalist Charles Groenhuijsen belicht de positieve aspecten van het nieuws en onthult iets cruciaals wat de meeste media negeren.

Online interactief platform

- ▶ Zelfstandig werken aan mentaal welbevinden
 - ‘Toolbox’
 - De ‘geluksmaat’ (Mental Health Continuüm – short form)
 - Filtering volgens bouwblokken en volgens competentie mogelijk
 - Dashboard-functie

DASHBOARD

[Mijn profielinstellingen](#) **AFMELDEN**

Wil je weten hoe het gesteld is met je geluk? De Geluksmaat vertelt je meer. Je kan 'm nu voor de eerste keer invullen.

DOE DE TEST

Geluksmaat

Hier zie je jouw resultaten van de Geluksmaat. Doe deze test met regelmaat om je vooruitgang bij te houden.

Hoe voel je je vandaag? (1/3)

VOLGENDE



VOEG EEN FOTO TOE

Status update

Vul hier dagelijks enkele vragen in om je vooruitgang bij te houden.

ma di wo do vr za zo

Kalender

Bedankt

Veerle Soyez

veerle.soyez@gezondleven.be

0479/84 95 03

gezondleven.be

www.gezondleven.be/themas/mentaal-welbevinden

www.checkjezelf.be

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

